

給食だより 1月号



1月24日～30日は【学校給食週間】です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子供たちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。今年フランスでパリオリンピック・パラリンピックが開催されました。世界の食文化を学ぶ機会として、全国学校給食週間に合わせて「5つの地域の世界料理」を実施します。

★フランスメニュー★



【1月24日（金）実施予定】

【オムレツ】のソースは「オーロールソース」といって、フランスでは定番のソースです。日本では、「オーロラソース」と呼ばれることが多いようです。トマトとホワイトソースを合わせたソースで、色々な料理に使われます。

【コック・オー・ヴァン】は、鶏肉を赤ワインで煮込んだ料理で、フランスでは、家庭料理としての地域でも食べられています。

★韓国メニュー★



【1月27日（月）実施予定】

【ヤンニョムチキン】は、韓国生まれのファストフードです。「コチュジャン」という唐辛子を使った味噌で味付けするので、見た目は、赤いですが、そこまで辛くありません。日本でも人気でお祭りの屋台などでも売られています。

【トック】は、韓国では、お正月のお祝いに食べられる料理で、「トック」という韓国の餅が入っています。

★インドメニュー★



【1月29日（水）実施予定】

【バターチキンカレー】は、インドやパキスタンで食べられているカレーです。給食でも本場のスパイスを使っています。

【ガルバンソ】は、形がひよこににていることから、ひよこ豆とよばれます。

インドが最大の産地です。たんぱく質や亜鉛、ビタミンの仲間、葉酸を含んでいます。

★台湾メニュー★



【1月30日（木）実施予定】

【ルーロー飯】は、甘辛く煮た豚肉をご飯にかけてどんぶりのことです。台湾のおふくろの味ともいわれ、家庭や屋台によっても肉の種類や具材に違いがあります。

★東南アジアメニュー★

【1月28日（火）実施予定】

【ナシゴレン】は、インドネシアなどで食べられているチャーハンのような料理です。今三小では、自分でご飯にかけて食べるスタイルにしました。

【フォーガー】は、ベトナムなどで食べられている「フォー」という米で作った麺が入ったスープです。

1月21日（火）
「野口菜のけんちん汁」に使用します。

～今月の地産地消費材 野口菜～

日光市の野口地区で生産されている伝統野菜です。別名「水掛菜」とも呼ばれています。冬の寒さから野口菜を守るため、11月からうねの間に湧き水を流し込んで栽培するのが特徴で、12月下旬から3月頃収穫します。ビタミン・ミネラルが豊富で、カルシウムはほうれん草の2倍もあります。

